



Facultad de Psicología

Trabajo de
fin de grado

Modalidad 2

**“Proyecto de investigación empírica y/o
desarrollo de un estudio piloto”**

Perfil psicológico y
ansiedad precompetitiva
en una muestra de
árbitros de fútbol

Autor/a del TFG

Belén Regueira Casas

Grado en Psicología

Año 2019

Trabajo de Fin de Grado presentado en la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela para la obtención del Grado en Psicología

Índice

Índice.....	2
Resumen.....	4
Abstract.....	5
1. Introducción.....	6
1.1. Habilidades psicológicas	7
1.2. La ansiedad	11
2. Método.....	14
2.1. Participantes	14
2.2. Materiales y procedimiento.....	14
2.3. Análisis	16
3. Resultados.....	17
3.1. Estadísticos descriptivos	17
3.2. Cuestionario TOPS-3	19
3.2.1. Consistencia interna.....	19
3.2.2. Establecimiento del perfil de habilidades psicológicas	20
3.3. Cuestionario CSAI-2R	22

3.3.1. Consistencia interna.....	22
3.3.2. Puntuaciones en Ansiedad y Autoconfianza.....	22
3.4.Efectos de la experiencia deportiva.....	23
3.5.Efectos de la categoría deportiva	26
3.6.Efectos de la cantidad de entrenamiento.....	28
3.7.Relación entre TOPS-3 y CSAI-2R	30
4. Discusión.....	32
5. Conclusiones.....	38
Referencias bibliográficas	40
Índice de figuras.....	44
Índice de tablas.....	46
Anexos	47

Resumen

El objetivo principal de esta investigación es la exploración de las habilidades psicológicas que poseen los árbitros de fútbol con el fin de establecer su perfil y comprobar si, dichas habilidades, correlacionan con los niveles de ansiedad que muestran antes de una competición. En el estudio participaron 49 árbitros de la Federación Gallega, de diferentes edades, experiencia y categoría. Para la exploración de las habilidades psicológicas se utilizó la adaptación española del *Test of Performance Strategies-3* (TOPS-3; Thomas, Murphy y Hardy (1999) realizada por Tomé-Lourido, Arce y Ponte (2018). Para evaluar la ansiedad competitiva estado y la autoconfianza se utilizó el *Revised Competitive Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R; Cox, Martens y Russell 2003), adaptado al español bajo el nombre Inventario de Ansiedad Competitiva (Andrade, del Río y Arce, 2007).

Los resultados obtenidos indican que los árbitros que participaron en el estudio se caracterizan por poseer unas habilidades de autocontrol óptimas y se consideran capaces de regular de forma adecuada sus niveles de arousal. Fijan de forma correcta las metas que quieren alcanzar, al tiempo que tienen adquiridas de forma adecuada las rutinas necesarias para el desempeño de su labor deportiva. Por otra parte, la ansiedad Cognitiva y la somática se relacionan de forma negativa con el Control emocional y positiva con la habilidad de Pensamiento Negativo. Finalmente, los árbitros con una mayor autoconfianza presentaron mayores niveles de todas las habilidades psicológicas, menos en Relajación y Pensamiento Negativo.

Palabras clave: Árbitros, Fútbol, Habilidades psicológicas, Ansiedad precompetitiva, Autoconfianza

Número de palabras del trabajo: 7958

Abstract

The main objective of this research is the exploration of the psychological skills that the soccer referees have in order to establish their profile and check whether these skills correlate with the anxiety levels they show before a competition. The study involved 49 referees of the Galician Federation, of different ages, seniority and category. For the exploration of psychological skills, the Spanish adaptation of the Test of Performance Strategies-3 (TOPS-3, Thomas, Murphy & Hardy (1999) by Tomé-Lourido, Arce & Ponte (2018) was used. To assess competitive state anxiety and self-confidence the Revised Competitive Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R, Cox, Martens & Russell 2003) was used, adapted to Spanish under the name Competitive Anxiety Inventory (Andrade, del Rio & Arce, 2007).

The results obtained indicate that the referees who participated in the study are characterized by having optimal self-control skills and are considered capable of adequately regulating their levels of arousal. In addition, they correctly set the goals they want to achieve, while they have acquired the necessary routines for their sports performance. On the other hand, cognitive and somatic anxiety are negatively related to Emotional control and positive with Negative Thinking ability. Finally, referees with greater self-confidence showed higher levels of all psychological skills, except in Relaxation and Negative Thinking.

Keywords: Referees, Soccer, Psychological skills, Pre-competitive anxiety, Self-confidence.

1. Introducción

El objetivo que se plantea en este trabajo es averiguar cuáles son las habilidades psicológicas que caracterizan a los árbitros de fútbol, de forma que nos permitan establecer su perfil psicológico. Además, también estamos interesados en explorar la relación que guardan dichas características con la ansiedad precompetitiva. Por otra parte, se intenta ver si dichas habilidades, así como los niveles de ansiedad y la autoconfianza, pueden variar en función de la categoría deportiva, los niveles de la experiencia o la cantidad de entrenamiento semanal.

La figura del árbitro hay que entenderla como una figura clave en el mundo del deporte, ya que es el encargado de mantener un entorno de competición seguro, justo e íntegro. Estos jueces deportivos, junto con los deportistas y entrenadores, resultan elementos imprescindibles para que se dé una competición deportiva. Sin embargo, a pesar de su alta responsabilidad en el mundo deportivo, no se les suele brindar la importancia que se debería. De hecho, Marrero y Gutiérrez en 2002, realizan un estudio sobre la temática tratada en los trabajos publicados en revistas internacionales del deporte entre 1996 y 2000, encontrando que de todas las publicaciones aparecidas en las revistas *International Journal of Sport Psychology* y *Journal of Sport Behavior*, correspondientes a dicho periodo, únicamente en 8 artículos se abordaban cuestiones relacionadas con este grupo de profesionales, lo que supone un 2,6% sobre el total de artículos. En la misma línea, Dosil (2003) revisa diferentes estudios relacionados con el deporte y encuentra que un 56,8% están enfocados en los propios deportistas, un 36,3% versan sobre las personas que rodean al deportista (entrenadores, técnicos, educadores, público...) y únicamente un 4,2% se centran en los árbitros de manera específica.

Al igual que ocurre con los jugadores, el éxito deportivo de los árbitros depende de una serie de factores que actúan de manera conjunta, entre los que se incluyen unas adecuadas aptitudes físicas, un buen conocimiento del juego, habilidades precisas para tomar decisiones, habilidades estratégicas, habilidades de comunicación y habilidades psicológicas (Guillen y Feltz, 2011; Krustup et al., 2009).

Desde el punto de vista psicológico, el desempeño arbitral es una tarea muy exigente. Los árbitros deben actuar en situaciones que generan presión y estrés, normalmente estas situaciones les exigen evaluar y juzgar las acciones que tienen lugar durante el partido, tomar decisiones rápidas, gestionar el juego, mantener la cohesión del equipo con los asistentes. Por ello, es fundamental que el árbitro tenga confianza en sí mismo, posea una buena capacidad de concentración y atención a múltiples aspectos del juego, sepa mantener el orden y resolver disputas (Guillén y Feltz, 2011; Tuero, Tabernero, Márquez, y Guillén, 2002).

Todo esto enfatiza la importancia de la preparación psicológica de los árbitros, de hecho, recientemente, organizaciones como la UEFA y la FIFA, así como países como Inglaterra, Rumania y Alemania, han incluido el entrenamiento psicológico para la preparación de los árbitros como parte de su educación (Boyko, Boyko y Boyko, 2007; Frick, 2012; Krustup et al., 2009).

1.1. Habilidades psicológicas

La función arbitral, como se comentó anteriormente, conlleva la responsabilidad de emitir juicios que presentan riesgos y entrañan responsabilidad, tomando decisiones en muy poco tiempo y siendo estas casi siempre irrevocables (Buceta, del Pino, Gimeno, García-Aranda y Ruíz, 1999). Por lo tanto, si los árbitros quieren conseguir un resultado óptimo en su rendimiento, sería conveniente que prestasen atención a cuatro elementos indispensables: la preparación física, imprescindible para aguantar los partidos; el entrenamiento táctico, basado en las estrategias a seguir durante la competición; el entrenamiento técnico, es decir, conocer y saber aplicar el reglamento; y finalmente, el entrenamiento psicológico (González-Oya y Díaz, 2007).

Lo que destaca de un buen árbitro no es, simplemente, que tenga un mayor conocimiento teórico sino también un conjunto de habilidades personales y psicológicas que

favorezcan su rendimiento personal tanto dentro como fuera del campo. Estas habilidades (p.e., el control de la ansiedad, el control atencional, el establecimiento de objetivos o el autodiálogo, entre otras) pueden ayudar a estos deportistas a estar más centrados en su objetivo, más motivados, más seguros de ellos mismos a la hora de tomar decisiones, disminuir la probabilidad de cometer errores... Así mismo, estas características psicológicas no son fijas ni innatas, sino que pueden ser mejoradas con entrenamiento y dedicación (González-Oya y Dosil, 2004).

Sin embargo, a pesar de la cantidad de formación y entrenamiento que tiene este colectivo profesional, existe una infravaloración de los aspectos psicológicos en el conjunto de su preparación. No sólo existe muy poco entrenamiento de este tipo, si lo comparamos con el físico, el técnico o el táctico, sino que tampoco se ha definido con exactitud cuáles son esos factores psicológicos que influyen a la hora de llevar a cabo su función arbitral. De hecho, son los mismos árbitros los que aseguran que existen una serie de destrezas que influyen en su rendimiento y que estas son capaces de explicar un 50-70% del éxito (Weinberg y Richardson, 1990; citado en Ramírez, Alonso-Arbiol, Falcó y López, 2006). Un grupo de investigadores portugueses, Brandão, Serpa, Krebs, Araújo y Machado en 2011, realizaron una entrevista a un grupo de árbitros de gran experiencia, preguntándoles qué significado tenía para ellos el arbitraje y se encontraron que la mayoría de ellos lo atribuía a cuestiones relacionadas con aspectos psicológicos, como emociones o motivaciones. En la misma línea, González-Oya y Dosil (2004) destacan la necesidad de que estos deportistas no presenten solamente una gran capacidad técnica o táctica, sino también psicológica, que les posibilite entrenar habilidades como autoconfianza, concentración, comunicación, control emocional o la relación con otros jueces que les permita alcanzar un rendimiento óptimo.

Con el fin de avalar la importancia de la investigación de las habilidades psicológicas en este colectivo, destacamos diversos estudios. Morin (1999) indica que el factor más importante en los árbitros sería la autoconfianza, produciendo efectos tanto positivos como negativos en la concentración, los objetivos y estrategias del juego, el esfuerzo, el ímpetu y las emociones positivas (citado en Calle y Pinelo, 2017). Posteriormente, Dosil en 2003 concluye que la calma, el control, la empatía, una adecuada comunicación verbal y no verbal, la confianza, la atención, las habilidades sociales, y el tener un buen entendimiento con los jugadores son las características esenciales de cualquier árbitro. Por otra parte, González-Oya y Dosil (2004) consideran que los colegiados deben mejorar y practicar las habilidades

psicológicas siguientes: control del estrés y la ansiedad, motivación y prevención del agotamiento, autoconfianza, comunicación, cohesión, autocontrol, atención y concentración, práctica imaginada, y toma de decisiones. Siguiendo en la misma línea y más recientemente, Samuel (2015) destaca la importancia de la motivación del árbitro, del estado mental a la hora de tomar decisiones y de la simulación mental de partidos, como forma de afrontar las circunstancias que sucedan. Vemos, así, como el éxito en el desempeño deportivo está íntimamente relacionado con la posesión de características de tipo psicológico (Garcés de los Fayos y Vives, 2003).

Comprobamos, por lo tanto, como las habilidades psicológicas tienen un papel fundamental en el rendimiento deportivo. Si tenemos en cuenta, como hemos comentado previamente, que estas habilidades se pueden entrenar hasta optimizar el perfil psicológico, sería esperable que a medida que los deportistas sean más expertos, mejor serán también sus habilidades psicológicas. La fuente de evidencia para esta mejoría proviene tanto de trabajos realizados con deportistas, como investigaciones realizadas con árbitros. Tenenbaum, Yuval, Elbaz, Bar-Eli y Weinberg (1993) analizando el perfil psicológico en una muestra de 119 jugadores de balonmano, encontraron que existía una diferencia significativa en estas habilidades psicológicas entre los jugadores menos experimentados y los profesionales. Del mismo modo, Guillén y Feltz (2011) sugieren una influencia entre la evaluación de la eficacia y la experiencia, relación que estaría mediada por la valoración que tiene cada uno de los árbitros de su propio éxito, es decir, su autoeficacia. De igual manera, González-Oya y Dosil (2004) afirman que el control de estrés, la influencia de sentirse evaluado y la cohesión serían las habilidades presentes en los árbitros más experimentados y que serían adquiridas, posiblemente, de forma autodidacta.

Con el objetivo de explorar las distintas habilidades psicológicas de los árbitros, se utilizó la adaptación española del “*Test of Performance Strategies (TOPS-3)*” desarrollado por Thomas, Murphy y Hardy (1999) y realizada por Tomé-Lourido, Arce y Ponte (2018). Herramienta válida y fiable elaborada con el fin de establecer de forma, lo más precisa y adecuada posible, el perfil psicológico de los deportistas.

Así, Tomé-Lourido et al. (2018) confirman que la adaptación del TOPS-3 reproduce las características básicas de la versión original en inglés, permitiendo estudiar una serie de habilidades psicológicas al mismo tiempo que observar de qué manera son usadas por los

distintos deportistas durante las competiciones. En esta versión se diferencian y caracterizan nueve grandes factores o habilidades:

- **Autodiálogo (ST):** habilidad que permite comunicarse con uno mismo, proporcionando instrucciones y mensajes de ánimo.
- **Control emocional (EC):** esta habilidad proporciona a los deportistas una capacidad para identificar, comprender y regular las emociones negativas propias y ajenas.
- **Automaticidad (AU):** permite que los deportistas lleven a cabo movimientos y acciones en competición de manera automática, no consciente, lo que les proporciona una resistencia a la distracción.
- **Establecimiento de objetivos (GS):** esta habilidad posibilita que se puedan fijar metas específicas para cada momento y situación competitiva.
- **Visualización (IM):** los deportistas que poseen puntuaciones altas en esta habilidad son capaces de llevar a cabo la recreación mental de las circunstancias y sensaciones de la competición.
- **Activación (AC):** permite una regulación adecuada del nivel de *arousal* con el fin de alcanzar un estado óptimo durante la situación de juego.
- **Relajación (RE):** capacidad de los deportistas de poseer técnicas cognitivas y/o conductuales que les permitirían reducir o eliminar el estrés o la ansiedad.
- **Control atencional (AT):** esta habilidad proporciona herramientas encaminadas a la regulación de los pensamientos intrusivos y la reorientación del foco atencional, permitiendo mantenerlo en aquellas señales del entorno (a medida que el entorno cambia, el foco se reorienta).
- **Pensamiento negativo (NT):** implica la aparición de pensamientos relacionados con el fracaso que surgen durante la competición y que pueden ser percibidos como autocríticas de errores o situaciones pasadas, pudiendo producir dificultad a la hora de tomar decisiones durante la competición.

1.2. La ansiedad

Una de las variables psicológicas que más importancia ha adquirido, debido a su influencia sobre la actuación arbitral, es la ansiedad. Los árbitros de fútbol se exponen de manera continuada a situaciones complicadas. Son continuos los insultos que reciben durante un partido (Webb, Dicks, Thelwell, van der Kamp y Rix-Lievre, 2019), tanto por parte de los miembros de los equipos (jugadores, equipo técnico...) como de los espectadores que asisten al evento deportivo, independientemente de la categoría deportiva, la ubicación o la importancia del partido. Esto puede desencadenar en ellos un miedo interno a cometer errores o a no ser capaces de tomar una decisión adecuada en esos periodos de tiempo tan cortos en los que se dan las situaciones comprometidas durante la competición. Por todo ello, es bastante habitual la presencia de altos niveles de estrés y ansiedad en este grupo de deportistas (Soriano, Ramis, Torregrosa, y Cruz, 2017). Este estrés psicológico aparece en el momento en que los recursos personales no se perciben como suficientes para abordar dichas situaciones (Lazarus y Folkman, 1984); así pues, el estrés psicológico en el arbitraje estaría determinado por la manera en la que el árbitro evalúa la situación estresante y las estrategias de afrontamiento que tiene disponibles para hacer frente a dichas situaciones.

A lo largo de la competición, nos encontramos con deportistas que la encuentran divertida y desafiante, mientras que para otros puede llegar a resultar amenazante. Esto implica que el rendimiento se puede ver facilitado o inhibido dependiendo del estado de ánimo que se tenga ante una dificultad (Weinberg y Gould, 2018). Por otra parte, determinadas habilidades psicológicas, como la capacidad de concentración, e incluso el proceso de toma de decisiones, se ven afectados por las sensaciones de falta de control. Por todo ello, consideramos que es de gran relevancia la investigación de los estados pre-competitivos en el mundo del deporte en general y en sus efectos, sobre el arbitraje en particular.

Centrándonos en este último caso, es necesario hacer hincapié en varias investigaciones sobre el tema. Así, Dorsch y Paskevich (2007) encuentran una relación entre las experiencias estresantes y su propia categoría de arbitraje, estando la relación con el compañero, la confrontación con los entrenadores y el miedo a cometer errores entre los estresores más relevantes. A estos se podrían añadir aquellas situaciones inmediatamente previas al partido (Benitez, Caracuel y Morilla 1997) e incluso otras posteriores al mismo

(Cruz, 1997; González, 1999). Estos resultados ponen de relevancia la importancia de los análisis de las diferentes fuentes de estrés y los distintos momentos temporales en los que ocurren, teniendo en cuenta las características y demandas de cada deporte en particular (Goldsmith y Williams, 1992).

Existen otros estudios en los que se ha puesto de manifiesto que los niveles de ansiedad varían en función de factores relacionados con la competición, como son la categoría o la experiencia deportiva. En esta línea, Johansen y Haugen (2013) encontraron que los árbitros asistentes de la primera división noruega puntuaron más alto en ansiedad en comparación con los colegiados que trabajaban en segunda. Por otra parte, Folkesson, Nyberg, Archer y Norlander (2002), encontraron que los árbitros más jóvenes experimentan mayor preocupación pre-partido y desconcentración que los más veteranos, representando la experiencia un factor clave como fuente de autoeficacia que mitiga el estrés (Guillén y Feltz, 2011).

Para la evaluación de la ansiedad en el presente estudio, concretamente, la ansiedad competitiva estado y de la autoconfianza, se utilizó un instrumento de medida con alto reconocimiento internacional: el *Revised Competitive Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R; Cox, Martens y Russell, 2003), adaptado al español bajo el nombre de “Inventario de Ansiedad Competitiva” (Andrade, del Río y Arce, 2007). Esta adaptación, traducida y validada con una muestra de 149 deportistas, está compuesta por 16 ítems, distribuidos en tres subescalas: Ansiedad somática, Ansiedad cognitiva y Autoconfianza.

Antes de comenzar a describir los diferentes constructos de este test, es necesario establecer una diferenciación entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. La primera de estas, según Spielberger (1972), sería un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Describiendo por otra parte la ansiedad rasgo como las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo estas una disposición, tendencia o rasgo. Esta última, en consecuencia, se considera un sentimiento relativamente más estable.

Los constructos que se evalúan en el CSAI-2R son:

- **Ansiedad cognitiva:** se refiere al nivel de preocupación sobre el propio rendimiento.

- **Ansiedad somática:** se caracteriza por aquellas percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo (sudoración, aumento de la respuesta respiratoria y cardíaca, etc.).
- **Autoconfianza:** hace referencia al nivel de seguridad personal percibida por el deportista de cara a tener éxito competitivo, es decir, a la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional; una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante y lo que no es tan relevante.

En síntesis, este estudio tiene como objetivo explorar el nivel de destrezas y habilidades psicológicas que caracterizan a una muestra gallega de árbitros de fútbol, así como los niveles de ansiedad precompetitiva que los caracterizan y las relaciones que la ansiedad y la autoconfianza guardan con las habilidades psicológicas. Además, estamos interesados en comprobar si las habilidades psicológicas y los niveles de ansiedad y autoconfianza varían en función su experiencia, su categoría deportiva y cantidad de entrenamiento de los árbitros.

En base a la evidencia disponible, las hipótesis que se plantean serían las siguientes:

1. Existe una relación entre la ansiedad y las habilidades psicológicas.
2. Existe una relación entre la autoconfianza y las habilidades psicológicas.
3. El grado de experiencia influye en las distintas habilidades psicológicas, en la ansiedad y en la autoconfianza.
4. La categoría deportiva afecta a las distintas habilidades psicológicas, en la ansiedad y en la autoconfianza.
5. La cantidad de entrenamiento influye en las distintas habilidades psicológicas, en la ansiedad y en la autoconfianza.

2. Método

2.1. Participantes

En este estudio participaron 49 árbitros de fútbol (39 hombres y 10 mujeres) pertenecientes a la Federación Gallega de Árbitros con edades comprendidas entre 18 y 46 años (edad media de 25,67 años y desviación típica de 6,02), una experiencia media deportiva de 7 años y pertenecientes a diferentes categorías profesionales, desde Fútbol base hasta 2ªB, bien como árbitro principal o como árbitro asistente.

Los criterios de inclusión utilizados fueron los siguientes:

- 1- Edad mínima de 18 años.
- 2- Pertenencia a cualquier categoría profesional del arbitraje.
- 3- Árbitros principales y árbitros asistentes.

2.2. Materiales y procedimiento

Como ya se adelantó en párrafos previos, para la exploración de las habilidades psicológicas se empleó la adaptación española realizada por Tomé-Lourido et al. (2018) del “*Test of Performance Strategies (TOPS-3)*”.

Este cuestionario está compuesto por 36 ítems distribuidos en 9 factores, cada uno de ellos conformado por 4 ítems. Su formato se corresponde con una escala tipo Likert, la cual permite medir el grado de conformidad de los sujetos con las afirmaciones propuestas. Está compuesta de 5 niveles, correspondiendo el 1 a “casi nunca”, el 2 a “pocas veces”, el 3 a “algunas veces”, el 4 a “a menudo” y el 5 a “casi siempre”. Para obtener las puntuaciones totales, es necesario sumar las puntuaciones directas de los ítems correspondientes a cada factor, teniendo en cuenta aquellos que puntúan de manera inversa.

La fiabilidad obtenida para la versión adaptada del cuestionario, alcanzó un valor para alfa de Cronbach de 0,867 (fiabilidad compuesta global), y fue superior a 0,70 en todos los factores de manera individual. Estando estos resultados dentro de los límites adecuados para su utilización como herramienta de evaluación deportiva (Nunnally, 1978).

Por otra parte, como también se ha señalado, para la exploración de la ansiedad competitiva estado (ansiedad cognitiva y somática) y la autoconfianza se utilizó el *Revised Competitive Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R; Cox et al., 2003), adaptado al español bajo el nombre Inventario de Ansiedad Competitiva (Andrade et al., 2007). Este inventario, específico para el deporte, está compuesto por 16 ítems distribuidos en tres subescalas: Ansiedad cognitiva (5 ítems), Ansiedad somática (6 ítems) y Autoconfianza (5 ítems). Cada enunciado del cuestionario se valora mediante formato tipo Likert, con 4 niveles de respuesta (1=nada, 2=algo, 3=bastante, 4=mucho). La puntuación de cada subescala se obtiene sumando la puntuación marcada de todos los ítems que la componen.

Este cuestionario presenta, según los análisis de Andrade et al. (2007), un valor de alfa de Cronbach mayor a 0,70 en sus distintas subescalas (Ansiedad cognitiva: $\alpha=0,827$, Ansiedad somática: $\alpha=0,8340$, Autoconfianza: $\alpha=0,789$).

Por lo que respecta al procedimiento para la obtención de datos, en un primer momento se estableció contacto con un componente de la Federación de Árbitros de Galicia para explicarle en qué consistía la investigación y solicitar la participación de sus miembros. Una vez aceptada dicha participación, se le explicó con detenimiento los diferentes apartados de los cuestionarios y se resolvió cualquier tipo de duda que pudiera llegar a surgir. A continuación, se le entregaron las diferentes carpetas, las cuales incluían la explicación detallada del estudio a realizar, un cuestionario sociodemográfico (ver anexo 1), el cuestionario TOPS-3 y el cuestionario CSAI-2R. Debido a la dificultad de llegar a la muestra

de forma conjunta, fue el mismo representante de la Asociación de árbitros quien se encargó de entregar de manera individual las carpetas a los participantes tras manifestar su conformidad en la participación en el estudio, al mismo tiempo que solicitaba seriedad y sinceridad a cada uno y aseguraba el anonimato y la confidencialidad de los datos.

En el trato con los participantes se tuvo en cuenta, en todo momento, la normativa española vigente respecto a la protección de datos, así como las recomendaciones del Comité de Bioética de la Investigación de la Universidad de Santiago.¹

2.3. Análisis

Para responder a los objetivos e hipótesis planteadas en este estudio, se utilizó un diseño ex post facto prospectivo de grupo único. El análisis de los datos se llevó a cabo a través del programa estadístico *Software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 20.0.0.1. En un primer momento se realizaron análisis descriptivos de todas las variables implicadas. A continuación, se analizó la fiabilidad (consistencia interna) a través del coeficiente de alfa de Cronbach, tanto del TOPS-3 como del CSAI-2R, con el fin de garantizar que los diversos elementos que miden los constructos nos llevasen a resultados consistentes y fiables. Como tercer paso, para estudiar si ocurren diferencias en las distintas subescalas en función de las variables de interés (experiencia deportiva, categoría deportiva y cantidad de entrenamiento) se aplicaron pruebas de comparación de medias (prueba t para dos muestras independientes cuando la variable tenía dos niveles o ANOVAS unifactoriales entregrupos, cuando tuviese más de dos niveles). Por último, se llevaron a cabo un análisis de correlaciones bivariadas de Pearson entre las medidas obtenidas para las habilidades psicológicas y los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza.

¹ <https://imaisd.usc.es/seccion.asp?i=es&s=2-26-229>

3. Resultados

3.1. Estadísticos descriptivos

Los resultados que se obtuvieron tras el análisis descriptivo de las variables del estudio se recogen en la Tabla 1.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos para las variables edad, horas semanales de entrenamiento, años de práctica deportiva, subescalas del CSAI-2R y subescalas del TOPS-3 para la muestra de árbitros de fútbol (N=49)

<i>VARIABLE</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media(M)</i>	<i>Desviación Típica (DT)</i>
<i>Edad</i>	18	46	25,67	6,01
<i>Años como árbitro principal</i>	0	26	6,96	5,85
<i>Años como árbitro asistente</i>	0	26	6,45	5,66
<i>Número entrenamientos semanales</i>	0	6	2,77	1,50
<i>Duración media entrenamiento (minutos)</i>	0	120	63,67	28,89
<i>Experiencia práctica deportiva (años)</i>	0	26	8,90	7,11
<i>Autodiálogo (ST)</i>	6	20	14,24	3,59
<i>Control Emocional (EC)</i>	6	20	16,31	3,82
<i>Automaticidad (AU)</i>	9	20	15,33	2,66
<i>Establecimiento de objetivos (GS)</i>	6	20	15,53	3,54
<i>Visualización (IM)</i>	7	20	14,45	3,47
<i>Activación (AC)</i>	10	20	15,88	2,46
<i>Relajación (RE)</i>	4	20	11,16	4,60
<i>Control atencional (AT)</i>	8	20	15,84	2,88
<i>Pensamiento negativo (NT)</i>	4	18	7,86	3,00
<i>Ansiedad Cognitiva</i>	5	18	10,93	3,52
<i>Ansiedad Somática</i>	6	19	10,55	3,27
<i>Autoconfianza</i>	7	22	17,28	2,76

Además de estas, fueron recogidas otras variables de interés en el cuestionario de datos personales, como nivel de estudios y categoría deportiva más alta en la que arbitran actualmente, tanto de árbitro principal como de árbitro asistente. Con respecto a los estudios, la distribución de la muestra se presenta en la figura 1. Como se puede observar el porcentaje mayor de participantes tiene título universitario (39%), seguido de cerca por los que tienen Bachillerato como titulación máxima².

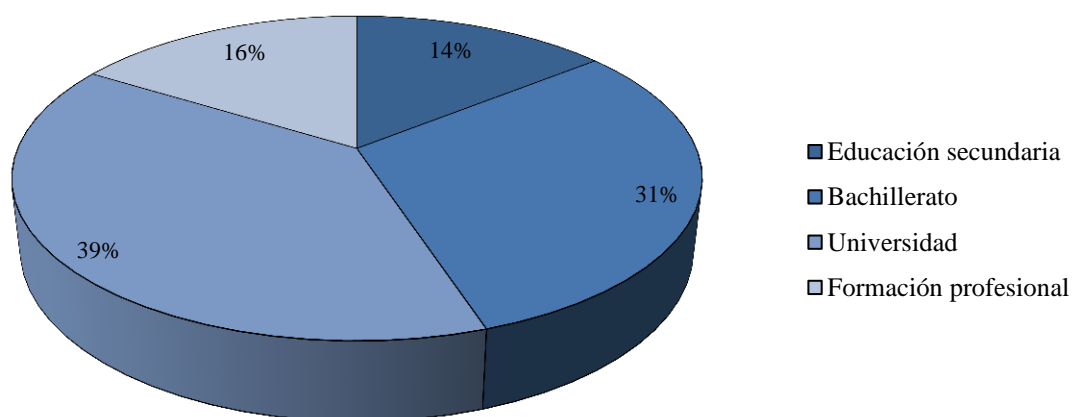


Figura 1. Nivel de estudios de la muestra.

Por otra parte, en la figura 2 se presenta la distribución de la muestra en función de la máxima categoría en la que arbitran. Destacando que el mayor porcentaje se encuentra en aquellos que arbitran en 1ª y 2ª Gallega como árbitro principal (20,4% cada categoría) y en 2ªB como árbitro asistente (28,6%).

Por último, la muestra estaba compuesta por 10 mujeres y 39 hombres. Dado este desequilibrio en la cantidad de participantes de cada grupo, se ha optado por no establecer comparaciones entre ambos para las distintas variables consideradas³.

² Dada la diferencia en la composición de las muestras en función del nivel de estudios se ha optado por no hacer un apartado incluyendo el estudio diferencial provocado por esta variable. A pesar de todo, los análisis iniciales que se hicieron para comprobar las posibles diferencias de medias no arrojaron ningún efecto significativo para ninguna de las variables.

³ A pesar de la diferencia en el tamaño muestral de cada grupo se realizó un análisis preliminar en el que se ha obtenido evidencia relativa a la presencia de un perfil psicológico ligeramente diferente para ambos grupos. Así como variaciones en los niveles de ansiedad. Se encontraron diferencias en cuanto al empleo de técnicas de eliminación de tensión (ocurrieron efectos significativos para la habilidad de relajación [$t(47) = -2,834$; $p < .007$], en la cual las mujeres puntúan más alto) y la presencia de una mayor ansiedad de tipo cognitivo en el grupo de mujeres [$t(47) = -2,039$; $p < .047$]. No obstante, estos resultados se deben tomar con mucha cautela ya que sería necesario tanto un aumento de la muestra como un equilibrio entre los grupos para que se pudieran extraer conclusiones válidas y fiables.

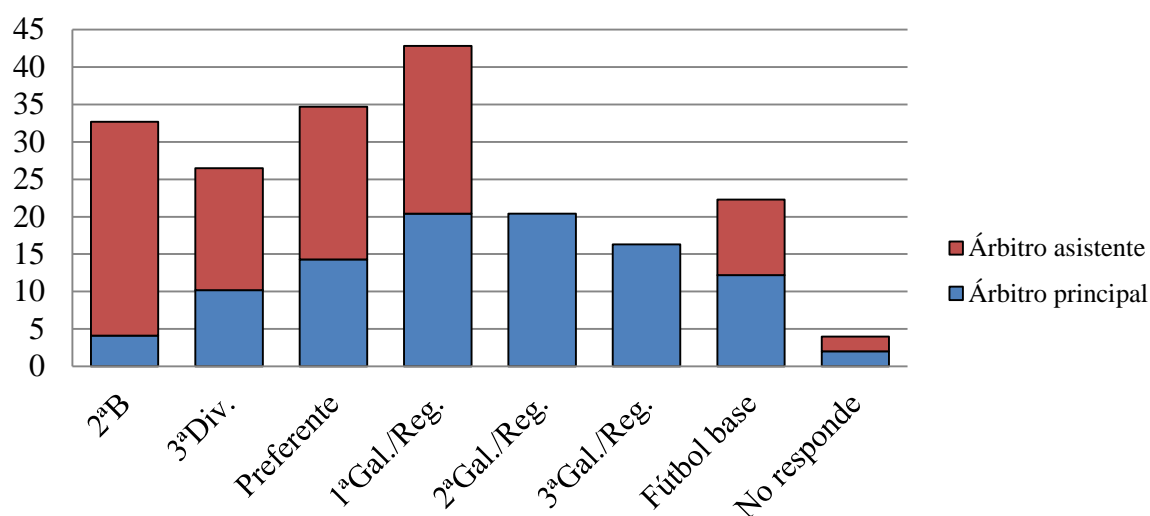


Figura 2. Máxima categoría en la que arbitran.

3.2. Cuestionario TOPS-3

3.2.1. Consistencia interna

Los valores obtenidos para la consistencia interna del cuestionario TOPS-3 en este estudio se presentan en la tabla 2 junto a los obtenidos en el trabajo de validación del cuestionario a la población de deportistas españoles. El valor de la consistencia global obtenida fue de 0,862, estando este resultado dentro de los límites adecuados para su utilización como herramienta de evaluación deportiva (Nunnally, 1978) aunque es un poco inferior a la alcanzada en la adaptación de Tomé-Lourido et al. (2018), quienes obtuvieron una consistencia igual a 0,972.

Como se puede comprobar, los valores de fiabilidad obtenidos en nuestro estudio para las diferentes subescalas son bastante similares a los obtenidos en la adaptación del cuestionario (Tomé-Lourido et al., 2018), exceptuando en las escalas de Automaticidad, Activación y Control atencional, cuyos valores son inferiores; sin embargo, en general, puede considerarse que estos valores están dentro de los límites adecuados para los estudios que se realizan en las primeras fases de una investigación (Nunnally, 1978).

Tabla 2. Valores de consistencia interna obtenidos para las subescalas del cuestionario TOPS-3 en nuestra muestra (N=49) y los valores de consistencia obtenidos en la adaptación de la escala realizada por Tomé-Lourido et al. (2018).

ESCALAS	α (árbitros de fútbol)	α (Tomé-Lourido et al 2018)
<i>Autodiálogo (ST)</i>	0,755	0,830
<i>Control Emocional (EC)</i>	0,897	0,859
<i>Automaticidad (AU)</i>	0,586	0,749
<i>Establecimiento de objetivos (GS)</i>	0,845	0,816
<i>Visualización (IM)</i>	0,779	0,724
<i>Activación (AC)</i>	0,490	0,740
<i>Relajación (RE)</i>	0,858	0,867
<i>Control atencional (AT)</i>	0,545	0,755
<i>Pensamiento negativo (NT)</i>	0,699	0,774

3.2.2. Establecimiento del perfil de habilidades psicológicas

La puntuación media total obtenida por nuestra muestra en el cuestionario TOPS-3 fue de 126,59 puntos de un total de 180 que se pueden obtener en la escala, es decir, un 70,33% de la puntuación total.

En la tabla 3 aparecen recogidas las puntuaciones medias obtenidas por los árbitros en las diferentes subescalas de este cuestionario, así como las de la muestra de deportistas de Tomé-Lourido et al. (2018). Además de estos datos, se presenta también las puntuaciones totales de nuestros participantes en cada subescala con su correspondiente puntuación T, según los baremos de la población de deportistas españoles.

Por lo que respecta a las subescalas que conforman el cuestionario de habilidades psicológicas (TOPS-3), se puede observar entre las fortalezas de este grupo de deportistas el Control emocional (EC), la Activación (AC) y el Control atencional (AT). Por otra parte, como debilidad aparece la habilidad de Relajación (RE), donde se obtienen las puntuaciones más bajas.

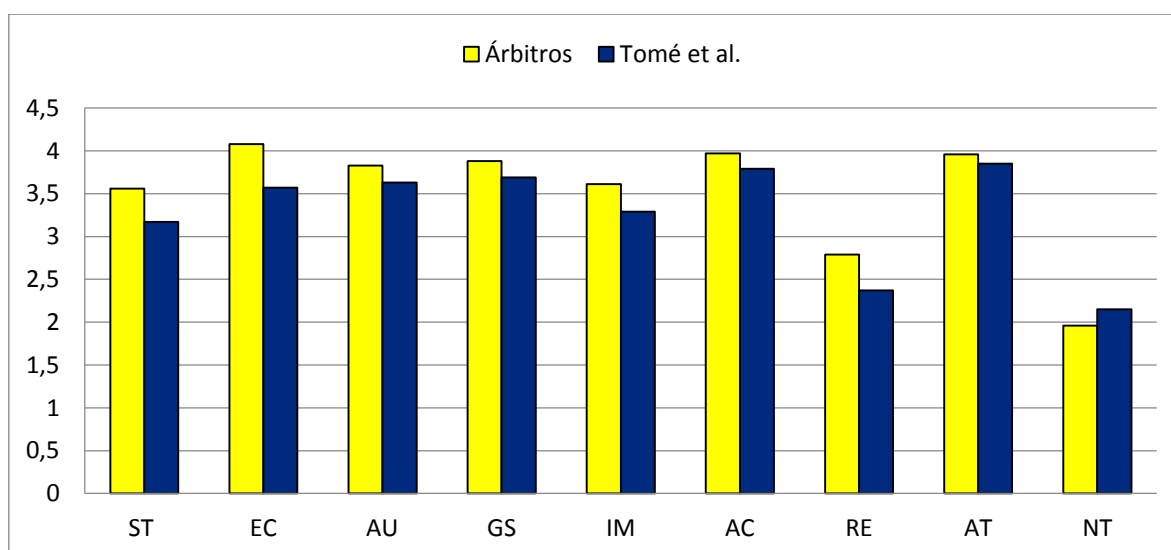
En la figura 3 se presentan los perfiles psicológicos obtenidos para la muestra de árbitros y los correspondientes a la muestra del grupo de deportistas de Tomé-Lourido et al. (2018).

Tabla 3. Comparación de las puntuaciones medias (PM) obtenidas por nuestro grupo de deportistas y las obtenidas por Tomé-Lourido et al. (2018) y puntuaciones Totales y puntuaciones T correspondientes.

ESCALAS	Puntuación media (PM) obtenida	PM en Tomé-Lourido et al. (2018)	Puntuación Total y puntuación T* correspondiente
<i>Autodiálogo (ST)</i>	3,56	3,17	14,24 (54)
<i>Control Emocional (EC)</i>	4,08	3,57	16,31 (56)
<i>Automaticidad (AU)</i>	3,83	3,63	15,33 (53)
<i>Establecimiento de objetivos (GS)</i>	3,88	3,69	15,53 (53)
<i>Visualización (IM)</i>	3,61	3,29	14,45 (53)
<i>Activación (AC)</i>	3,97	3,79	15,88 (52)
<i>Relajación (RE)</i>	2,79	2,37	11,16 (54)
<i>Control atencional (AT)</i>	3,96	3,85	15,84 (51)
<i>Pensamiento negativo (NT)</i>	1,96	2,15	7,86 (47)

*Las puntuaciones T se distribuyen con media=50 y desviación típica=10

Las puntuaciones obtenidas por los árbitros son ligeramente superiores a las obtenidas por los deportistas en todas las subescalas, menos en Pensamiento negativo; además, en el caso de los árbitros, las puntuaciones que obtuvieron se encuentran todas por encima de la media respecto al grupo de referencia (ver valores de la puntuación T en la tabla 3), exceptuando, aquí también, la alcanzada en la habilidad de Pensamiento negativo, que está ligeramente por debajo.



(ST=Autodiálogo; EC=Control emocional; AU=Automaticidad; GS=Establecimiento de objetivos; IM=Visualización; AC=Activación; RE=Relajación; AT=Control atencional; NT=Pensamiento negativo)

Figura 3. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra de árbitros y una muestra de deportistas españoles de diferentes disciplinas (Tomé-Lourido et al., 2018).

3.3. Cuestionario CSAI-2R

3.3.1. Consistencia interna

Los valores de la consistencia interna obtenidos en las diferentes subescalas del cuestionario CSAI-2R se presentan en la Tabla 4. Las tres subescalas del cuestionario presentan un valor de alfa superior a 0,70, estando dentro de los límites considerados adecuados para un estudio exploratorio (Nunnally, 1978).

Tabla 4. Valores de consistencia interna obtenidos en el CSAI-2R para la muestra de nuestro estudio (N=49) y los obtenidos en el trabajo de adaptación de Andrade et al. (2007) y en el de Tomé-Lourido, Ponte y Arce (2019).

ESCALAS	α	α (Andrade et al. 2007)	α (Tomé-Lourido et al., 2019)
<i>Ansiedad cognitiva</i>	0,771	0,827	0,819
<i>Ansiedad somática</i>	0,787	0,834	0,865
<i>Autoconfianza</i>	0,830	0,789	0,892

3.3.2. Puntuaciones en Ansiedad y Autoconfianza

Las puntuaciones medias obtenidas en el cuestionario CSAI-2R se representan en la figura 4 junto con las obtenidas por la muestra de deportistas utilizada por Tomé-Lourido et al. (2019). Como se puede observar, en las subescalas de Ansiedad cognitiva y Ansiedad somática se obtienen valores en torno a la media mientras que en la subescala de Autoconfianza son altos. Además, las puntuaciones obtenidas por los árbitros presentan valores ligeramente inferiores en Ansiedad cognitiva y Ansiedad somática que las correspondientes a la muestra de deportistas, mientras que en Autoconfianza el valor obtenido es ligeramente superior que el alcanzado por dicha muestra.

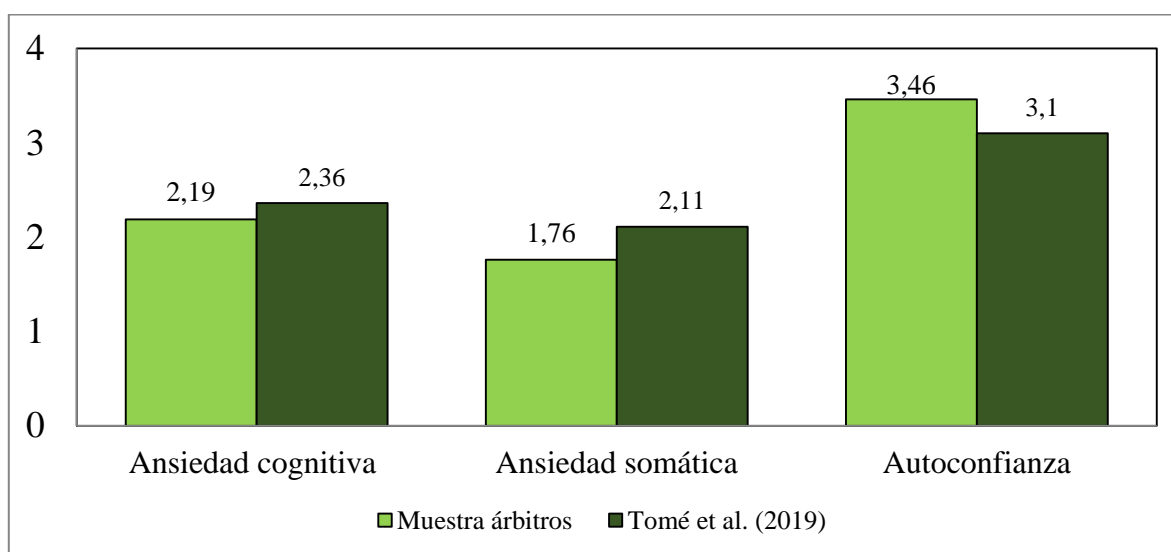


Figura 4. Puntuaciones medias obtenidas en el cuestionario CSAI-2R por la muestra de árbitros y por otras muestras de deportistas.

3.4. Efectos de la experiencia deportiva

Para comprobar el efecto de la experiencia deportiva se dividió la muestra en tres grupos: el primer se formó con aquellos árbitros que llevaban ejerciendo esta función en un periodo comprendido entre 0 y 4 años (experiencia deportiva baja), el segundo aglutinó a todos los que llevaban entre 5 y 10 años (experiencia deportiva media) y el tercer grupo incluía a todos aquellos deportistas que llevaban haciendo funciones arbitrales durante un periodo superior a los 11 años (experiencia deportiva alta). Los estadísticos descriptivos correspondientes a las distintas escalas para estos grupos se encuentran recogidos en la tabla 5. En la figura 5 se representa el perfil psicológico que caracterizaría a estos tres grupos.

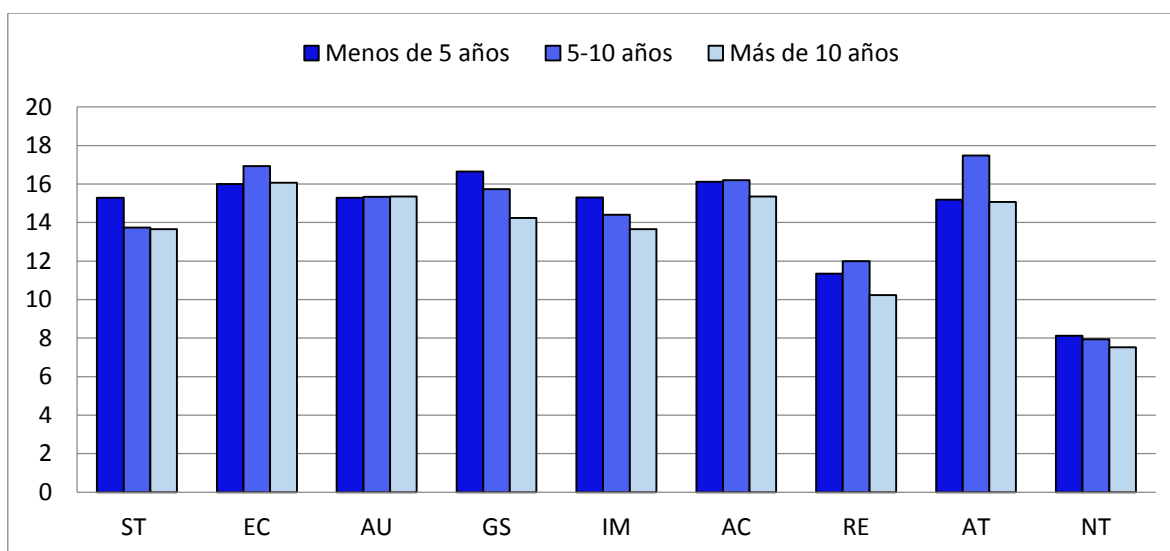
Tabla 5. Estadísticos descriptivos del grupo de árbitros de fútbol en función de su experiencia deportiva para cada una de las subescalas del CSAI-2R y del TOPS-3.

ESCALAS	Años práctica	N	M	DT	Error Típico
<i>Autodiálogo (ST)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	15,29	3,35	0,81
	<i>5-10</i>	15	13,73	4,02	1,04
	<i>Más de 10</i>	17	13,65	3,39	0,82
<i>Control emocional (EC)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	16,00	4,06	0,98
	<i>5-10</i>	15	16,93	2,63	0,68
	<i>Más de 10</i>	17	16,06	4,56	1,11
<i>Automaticidad (AU)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	15,29	1,90	0,46
	<i>5-10</i>	15	15,33	3,18	0,82
	<i>Más de 10</i>	17	15,35	2,96	0,72
<i>Establecimiento de objetivos (GS)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	16,65	1,84	0,44
	<i>5-10</i>	15	15,73	4,03	1,04
	<i>Más de 10</i>	17	14,23	4,10	1,00
<i>Visualización (IM)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	15,30	3,06	0,74
	<i>5-10</i>	15	14,40	4,08	1,05
	<i>Más de 10</i>	17	13,65	3,30	0,80
<i>Activación (AC)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	16,12	2,45	0,60
	<i>5-10</i>	15	16,20	2,78	0,72
	<i>Más de 10</i>	17	15,35	2,23	0,54
<i>Relajación ((RE)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	11,35	4,57	1,11
	<i>5-10</i>	15	12,00	4,41	1,14
	<i>Más de 10</i>	17	10,23	4,90	1,19
<i>Control atencional (AT)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	15,18	2,92	0,71
	<i>5-10</i>	15	17,47	1,88	0,49
	<i>Más de 10</i>	17	15,06	3,11	0,75
<i>Pensamiento negativo (NT)</i>	<i>Menos de 5</i>	17	8,12	2,82	0,68
	<i>5-10</i>	15	7,93	2,74	0,71
	<i>Más de 10</i>	17	7,53	3,50	0,85
<i>Ansiedad cognitiva</i>	<i>Menos de 5</i>	17	12,41	3,14	0,76
	<i>5-10</i>	15	11,27	3,61	0,93
	<i>Más de 10</i>	17	9,18	3,19	0,77
<i>Ansiedad somática</i>	<i>Menos de 5</i>	17	11,12	4,03	0,98
	<i>5-10</i>	15	10,07	2,22	0,57
	<i>Más de 10</i>	17	10,41	3,32	0,80
<i>Autoconfianza</i>	<i>Menos de 5</i>	17	17,70	2,36	0,57
	<i>5-10</i>	15	17,27	2,31	0,60
	<i>Más de 10</i>	17	16,88	3,50	0,85

Con respecto a las diferencias obtenidas en las subescalas de TOPS-3, los análisis realizados arrojan efectos significativos para la habilidad de Control atencional [$F_{(2,46)} = 3,880$; $p < .028$]. Los contrastes post-hoc realizados a través de la prueba de Scheffé⁴ indican que estas diferencias se dan entre el segundo y el tercer grupo (ver figura 5):

$$\bar{X}_{(5-10)} - \bar{X}_{(más\ de\ 10)} = 2,407; p \leq .042$$

⁴ En dichas comparaciones se ha encontrado que la comparación entre el primer y segundo grupo tiene un nivel de significación marginal $\bar{X}_{(menos\ de\ 5)} - \bar{X}_{(5-10)} = -2,29$; $p \leq .056$



(ST=Autodiálogo; EC=Control emocional; AU=Automaticidad; GS=Establecimiento de objetivos; IM=Visualización; AC=Activación; RE=Relajación; AT=Control atencional; NT=Pensamiento negativo)

Figura 5. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra de árbitros clasificados según su experiencia deportiva.

Por lo que respecta a las puntuaciones obtenidas en el CSAI-2R, a medida que aumenta la experiencia en la práctica deportiva de los árbitros, se observa una disminución en las puntuaciones obtenidas (ver tabla 6). Sin embargo, la única diferencia significativa encontrada es en la subescala de Ansiedad cognitiva [$F_{(2,46)} = 4,170$; $p < .022$] (ver figura 6). Una vez realizados los correspondientes contrastes post-hoc a través de la prueba de Scheffé se observó que las diferencias ocurren entre los grupos con menor y mayor experiencia:

$$\bar{X}_{(\text{menos de 5})} - \bar{X}_{(\text{más de 10})} = 3,235; p \leq .018$$

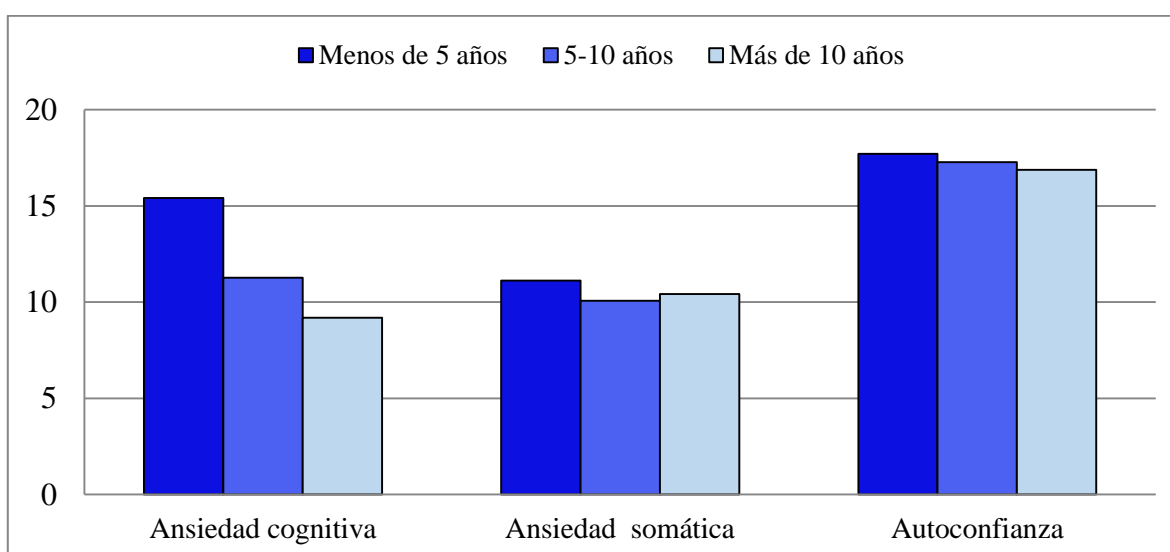


Figura 6. Puntuación media para cada una de las subescalas del CSAI-2R en función de la experiencia.

3.5. Efectos de la categoría deportiva

Para explorar las diferencias en el perfil de habilidades psicológicas y en los niveles de ansiedad y autoconfianza en función de la categoría deportiva de los participantes del estudio, se dividió la muestra en 2 grupos: categoría autonómica (n=27) y categoría nacional (n=22). Los estadísticos descriptivos para cada uno de estos grupos en las subescalas de los cuestionarios se encuentran resumidos en la tabla 6. Podemos destacar que las medias del grupo que arbitró en la categoría superior (nacional) alcanzan puntuaciones más altas en la mayoría de las subescalas del TOPS-3 (excepto en Relajación, Autodiálogo y Pensamiento negativo). Sin embargo, en el CSAI-2R estos deportistas obtienen puntuaciones más bajas en las subescalas de Ansiedad cognitiva y Ansiedad somática y una mayor puntuación en Autoconfianza.

Tabla 6. Estadísticos descriptivos del grupo de árbitros de fútbol en función de su categoría profesional para cada una de las subescalas del CSAI-2R y del TOPS-3.

ESCALAS	Categoría	N	M	DT	Error Típico
Autodiálogo (ST)	Autonómica	27	14,33	3,36	0,64
	Nacional	22	14,14	3,93	0,84
Control emocional (EC)	Autonómica	27	15,70	3,94	0,76
	Nacional	22	17,04	3,63	0,77
Automaticidad (AU)	Autonómica	27	15,00	2,38	0,46
	Nacional	22	15,73	2,96	0,63
Establecimiento de objetivos (GS)	Autonómica	27	15,30	3,47	0,67
	Nacional	22	15,82	3,67	0,78
Visualización (IM)	Autonómica	27	14,33	3,23	0,62
	Nacional	22	14,60	3,82	0,81
Activación (AC)	Autonómica	27	15,85	2,60	0,50
	Nacional	22	15,90	2,35	0,50
Relajación ((RE)	Autonómica	27	12,04	4,39	0,84
	Nacional	22	10,09	4,73	1,00
Control atencional (AT)	Autonómica	27	15,48	3,00	0,58
	Nacional	22	16,27	2,73	0,58
Pensamiento negativo (NT)	Autonómica	27	8,52	2,71	0,52
	Nacional	22	7,04	3,20	0,68
Ansiedad cognitiva	Autonómica	27	11,81	3,52	0,67
	Nacional	22	9,86	3,28	0,70
Ansiedad somática	Autonómica	27	11,00	3,56	0,68
	Nacional	22	10,00	2,86	0,61
Autoconfianza	Autonómica	27	17,03	2,49	0,48
	Nacional	22	17,59	3,10	0,66

En las figuras 7 y 8 se representan el perfil de habilidades psicológicas y las puntuaciones obtenidas en el CSAI-2R para estos dos grupos. Como se puede observar los árbitros de categoría superior parecen presentar un perfil psicológico más fuerte (ver figura

7), aunque los análisis de comparación de medias realizados entre los dos grupos no arrojaron ningún efecto significativo.

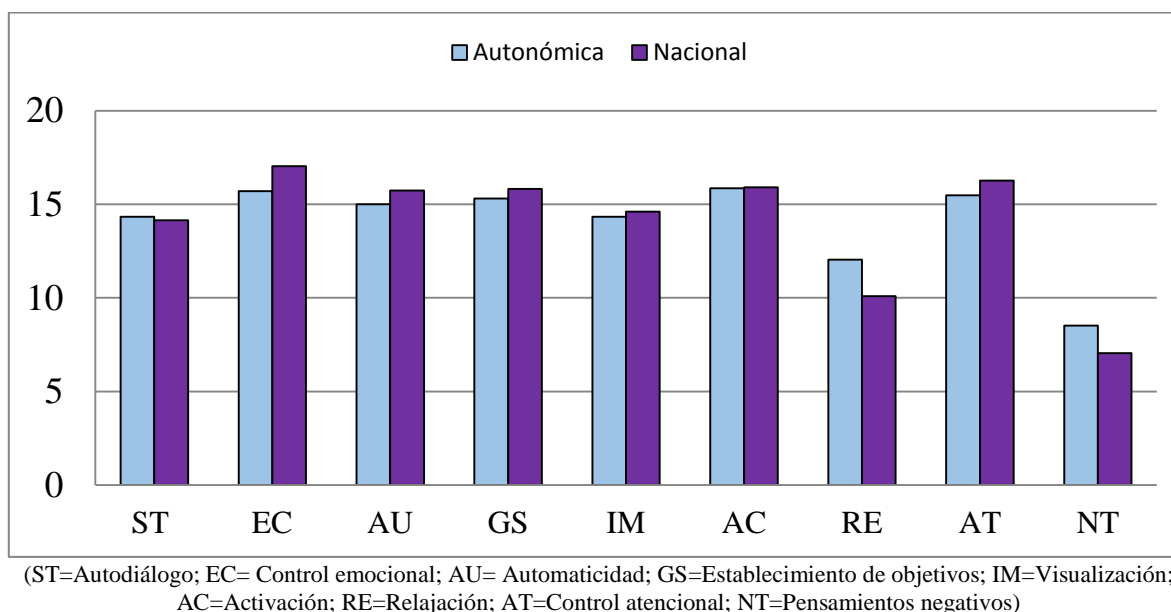


Figura 7. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra dividida en dos grupos en función de su categoría deportiva.

En cuanto a los niveles de ansiedad, se han obtenido puntuaciones bastante similares para Ansiedad somática y Autoconfianza, mientras que la diferencia que se observa en Ansiedad cognitiva es algo mayor, obteniéndose puntuaciones más elevadas en el grupo que arbitra a nivel autonómico. De hecho, en los análisis realizados se obtuvieron efectos marginales para esta subescala [$t(47) = 1,988$; $p < .053$].

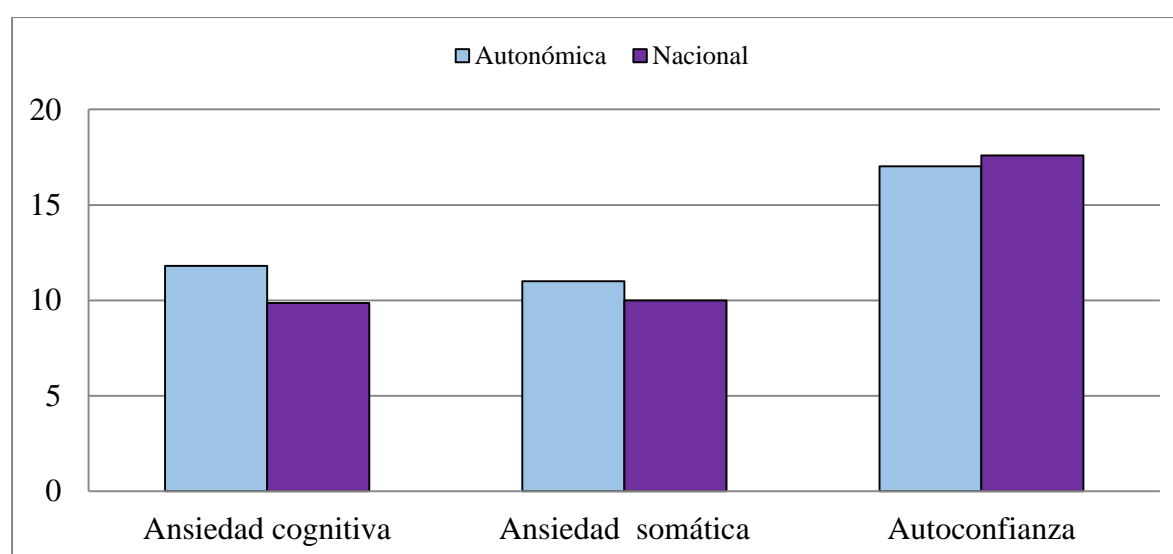


Figura 8. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del CSAI-2R con relación a la categoría profesional.

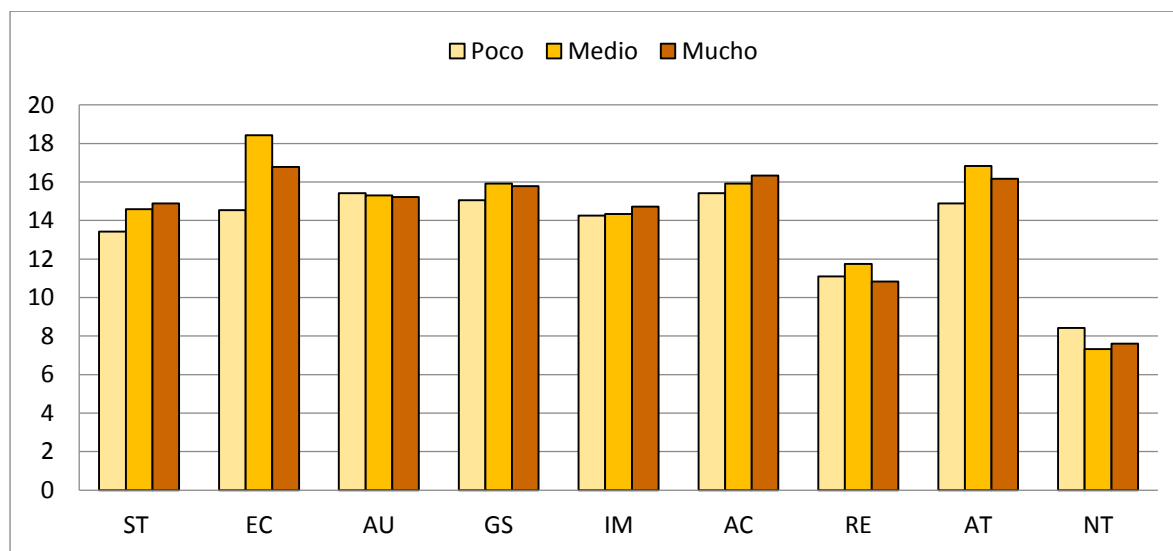
3.6. Efectos de la cantidad de entrenamiento

Para explorar las diferencias que pudiesen ocurrir en función de la cantidad de entrenamiento que realizan los árbitros se dividió la muestra en tres grupos: los que entrenan menos de 2 horas por semana (n=19), los que entrenan entre 2 y 4 horas (n=12) y un último grupo que incluye a los que dedican más de 4 horas a la semana (n=18). En la tabla 7 se presentan los estadísticos descriptivos correspondientes a cada grupo de participantes.

Tabla 7. Estadísticos descriptivos del grupo de árbitros de fútbol en función de su cantidad de entrenamiento para cada una de las subescalas del CSAI-2R y del TOPS-3 (el entrenamiento se midió en minutos a la semana).

ESCALAS	Entrenamiento Semanal (horas)	N	M	DT	Error Típico
<i>Autodiálogo (ST)</i>	<i>menos de 2</i>	19	13,42	3,92	0,90
	<i>2-4</i>	12	14,58	4,10	1,18
	<i>más de 4</i>	18	14,89	2,83	0,67
<i>Control emocional (EC)</i>	<i>menos de 2</i>	19	14,53	3,82	0,88
	<i>2-4</i>	12	18,42	2,84	0,82
	<i>más de 4</i>	18	16,78	3,70	0,87
<i>Automaticidad (AU)</i>	<i>menos de 2</i>	19	15,42	2,46	0,56
	<i>2-4</i>	12	15,33	3,14	0,91
	<i>más de 4</i>	18	15,22	2,67	0,63
<i>Establecimiento de objetivos(GS)</i>	<i>menos de 2</i>	19	15,05	3,27	0,75
	<i>2-4</i>	12	15,92	4,03	1,16
	<i>más de 4</i>	18	15,78	3,61	0,85
<i>Visualización (IM)</i>	<i>menos de 2</i>	19	14,26	3,59	0,82
	<i>2-4</i>	12	14,33	3,98	1,15
	<i>más de 4</i>	18	14,72	3,17	0,75
<i>Activación (AC)</i>	<i>menos de 2</i>	19	15,42	2,47	0,56
	<i>2-4</i>	12	15,92	3,23	0,93
	<i>más de 4</i>	18	16,33	1,88	0,44
<i>Relajación ((RE)</i>	<i>menos de 2</i>	19	11,10	4,70	1,08
	<i>2-4</i>	12	11,75	5,08	1,47
	<i>más de 4</i>	18	10,83	4,39	1,04
<i>Control atencional (AT)</i>	<i>menos de 2</i>	19	14,89	2,77	0,63
	<i>2-4</i>	12	16,83	2,59	0,75
	<i>más de 4</i>	18	16,17	3,03	0,71
<i>Pensamiento negativo (NT)</i>	<i>menos de 2</i>	19	8,42	2,83	0,65
	<i>2-4</i>	12	7,33	2,67	0,77
	<i>más de 4</i>	18	7,61	3,41	0,80
<i>Ansiedad cognitiva</i>	<i>menos de 2</i>	19	10,80	3,54	0,81
	<i>2-4</i>	12	11,00	3,67	1,06
	<i>más de 4</i>	18	11,05	3,60	0,85
<i>Ansiedad somática</i>	<i>menos de 2</i>	19	11,68	2,77	0,63
	<i>2-4</i>	12	8,58	2,97	0,86
	<i>más de 4</i>	18	10,67	3,50	0,82
<i>Autoconfianza</i>	<i>menos de 2</i>	19	16,84	2,45	0,56
	<i>2-4</i>	12	17,83	2,55	0,74
	<i>más de 4</i>	18	17,39	3,24	0,76

Observando las puntuaciones medias de los distintos grupos, cabe destacar que no parece haber una tendencia de aumento en las diferentes subescalas (tanto del TOPS-3 como del CSAI-2R) salvo en Autodiálogo, Visualización y Activación, en las cuales la media es mayor cuanto mayor es la cantidad de entrenamiento. En las figuras 9 y 10 se representa el perfil psicólogo y las puntuaciones del CSAI-2R, respectivamente.



(ST=Autodiálogo; EC=Control emocional; AU=Automaticidad; GS=Establecimiento de objetivos; IM=Visualización; AC=Activación; RE=Relajación; AT=Control atencional; NT=Pensamiento negativo)

Figura 9. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra dividida en tres grupos en función de la cantidad de entrenamiento.

Los resultados obtenidos en los análisis realizados arrojan efectos significativos en la habilidad de Control emocional [$F(2,46) = 4,627$; $p < .015$]. Los contrastes post-hoc realizados a través de la prueba de Scheffé indican que las diferencias ocurren entre el primer y el segundo grupo:

$$\bar{X}_{(\text{menos de 2})} - \bar{X}_{(2-4)} = -3,89; p \leq .018$$

Por otra parte, en cuanto a los resultados del CSAI-2R, encontramos efectos significativos en la subescala de Ansiedad somática [$F(2,46) = 3,69$; $p < .033$]. Una vez realizados los correspondientes contrastes post-hoc a través de la prueba de Scheffé se observó que estas diferencias ocurren entre el primero y el segundo grupo:

$$\bar{X}_{(\text{menos de 2})} - \bar{X}_{(2-4)} = 3,10; p \leq .033$$

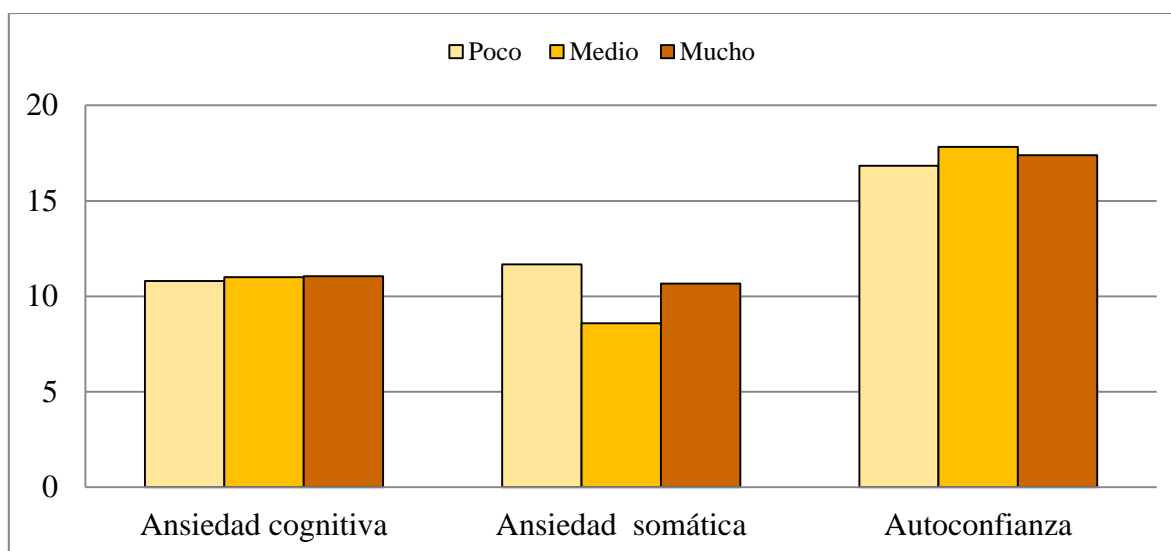


Figura 10. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del CSAI-2R con relación a la cantidad de entrenamiento.

3.7. Relación entre TOPS-3 y CSAI-2R

Finalmente, para comprobar las relaciones que se establecen entre las subescalas de los dos cuestionarios utilizados se realizó un análisis correlacional. En la tabla 8 se presentan los coeficientes de correlación de Pearson obtenidos indicando los casos en los que dicha relación resultó significativa.

Tabla 8. Coeficientes de correlación de Pearson entre las subescalas de los cuestionarios CSAI-2R y TOPS-3

SUBESCALAS	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Somática	Autoconfianza
Autodiálogo (ST)	0,079	-0,061	0,459**
Control Emocional (EC)	-0,310*	-0,588**	0,394**
Automaticidad (AU)	-0,198	-0,151	0,473**
Establecimiento de objetivos (GS)	0,036	-0,251	0,650**
Visualización (IM)	0,096	-0,006	0,412**
Activación (AC)	0,081	-0,126	0,532**
Relajación (RE)	-0,005	0,161	0,234
Control Atencional (AT)	-0,208	-0,551**	0,485**
Pensamiento negativo (NT)	0,666**	0,447**	-0,551**

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Como se puede comprobar, tanto la Ansiedad cognitiva como la Ansiedad somática correlaciona de forma positiva con la habilidad de Pensamiento negativo y de manera negativa con la de Control emocional; además la Ansiedad somática correlaciona de manera negativa con Control atencional. Por último, la Autoconfianza se relaciona de forma positiva con casi todas las habilidades psicológicas, exceptuando el Pensamiento negativo, con la que lo hace negativamente y Relajación con la que la correlación no alcanzó significatividad.

4. Discusión

Los resultados encontrados en la presente investigación indican que los árbitros que participaron en el estudio se caracterizan por un perfil de habilidades psicológicas fuerte, lo que les permitiría afrontar las situaciones de juego de manera exitosa. En dicho perfil se pueden señalar fortalezas y debilidades. Atendiendo a las fortalezas nos encontramos con una muestra de árbitros caracterizada por poseer unas capacidades de control óptimas, tanto en cuanto a la regulación de las emociones negativas, como a la regulación de pensamientos intrusivos, teniendo, asimismo, una buena capacidad para reorientar el foco atencional fuera de aquellos pensamientos que les generan estrés y focalizarse en los estímulos relevantes para la situación concreta del juego. Estos resultados están en la misma línea que los encontrados por autores como Dosil (2003), Fayos y Vives (2003) y González-Oya y Dosil (2004), firmes defensores de la importancia que las habilidades psicológicas tienen para el éxito en las labores arbitrales. Asimismo, los árbitros que participaron en este estudio se perciben a sí mismos como capaces de regular de forma precisa sus niveles de arousal con el fin de mantenerlo en el punto óptimo durante la competición. Por otra parte, como “debilidad” en este perfil se puede señalar el bajo uso que hacen de técnicas de relajación. Esto puede significar que, o no disponen de aquellas técnicas cognitivas y/o conductuales que les permitan eliminar o reducir la tensión o la ansiedad que le genera la situaciones de juego, o bien teniéndolas, no las consideran necesarias.

Por otra parte y a diferencia de lo que Soriano et al. (2017) comentan, los árbitros que componen nuestra muestra manifiestan poseer unas buenas capacidades para mantener los pensamientos negativos y los síntomas fisiológicos de estrés al margen, siendo capaces de controlar su concentración en el juego sin darle importancia a los errores cometidos durante el partido. Al mismo tiempo, estos deportistas consideran que tienen una gran capacidad para

regular voluntariamente los impulsos, lo cual resulta fundamental a la hora de enfrentarse a los problemas y conflictos que surgen durante el partido, teniendo una alta capacidad para discriminar entre distintas situaciones en función de la importancia de las mismas.

El perfil psicológico general que caracteriza a estos árbitros no sufre variaciones muy pronunciadas en función de la experiencia deportiva, lo cual parece ir en dirección contraria a lo que se podría esperar si se tienen en cuenta los resultados de Weinberg y Richardson (1990). No obstante, se puede establecer una excepción en la habilidad de control atencional, ya que sí se ha encontrado evidencia que señala que a medida que los árbitros tienen más experiencia deportiva, ganan en estrategias que le permiten evitar los pensamientos negativos que puedan afectar a su rendimiento y enfocar su atención en las situaciones del partido. Por lo que respecta los niveles de ansiedad a los que están sometidos, al igual que Guillén y Feltz (2011) y Tenenbaum et al. (1993), se ha encontrado que a medida que llevan más años practicando este deporte, menor será la ansiedad cognitiva que presenten durante los partidos. Es decir, la práctica deportiva, les permite adquirir un mayor control a la hora de mantener la atención y la concentración. Como vemos, en conjunto, el efecto de la experiencia se centra en permitir a los árbitros que adquieran un óptimo control de sus recursos atencionales, de forma que puedan evitar la asignación de recursos cognitivos al procesamiento de estímulos distractores irrelevantes al juego, internos o externos, y que tengan la capacidad de redirigir su foco atencional a la situación de competición. Además, al igual que señalaron Folkesson et al. (2002), parece que a mayor nivel de experiencia, mejores son sus capacidades para gestionar todas esas situaciones que les pueden llevar a un aumento en sus niveles de estrés.

Por otra parte, también se ha encontrado que la categoría deportiva produce ligeras mejoras en el perfil de habilidades psicológicas y una disminución de la ansiedad cognitiva. De tal manera que aquellos árbitros que realizan sus funciones en la categoría más baja (autonómica) tienen niveles de ansiedad superiores que aquellos que arbitran en categoría nacional. Estos resultados son contrarios a los de Johansen y Haugen (2013), quienes obtienen que los árbitros de primera división presentan mayores niveles de ansiedad que los de segunda, y a los aportados por Dorsh y Pakevich (2007) quienes también relacionan las experiencias estresantes con la categoría deportiva que arbitran. Esta falta de acuerdo entre los resultados encontrados en el presente trabajo y los aportados por estos autores, puede deberse a la gran diferencia que ocurre entre las categorías en las que arbitran los participantes de los diferentes estudios; mientras que la categoría más alta en la que

arbitraban los que participaron en el presente estudio era la de segunda división B, los participantes de las otras dos investigaciones eran de una categoría superior (primera división).

Con respecto a los efectos encontrados en relación a la cantidad de entrenamiento, se puede decir que las diferencias en el perfil de habilidades psicológicas se concentran en la de control emocional; a medida que estos árbitros dedican más horas al entrenamiento, informan de una capacidad mayor para asimilar, comprender y regular tanto las propias emociones como las de los demás, sobre todo aquellas emociones negativas que pueden ser fuente de preocupación o estrés. Asimismo, realizar un entrenamiento moderado también conlleva que los niveles de ansiedad somática disminuyan.

Entre los objetivos que se planteaban al comienzo de la investigación recogida en este trabajo de fin de grado estaba el explorar las relaciones que se establecen entre las diferentes habilidades psicológicas características de estos deportistas. El patrón de relaciones encontrado se representa en el esquema de la figura 11.

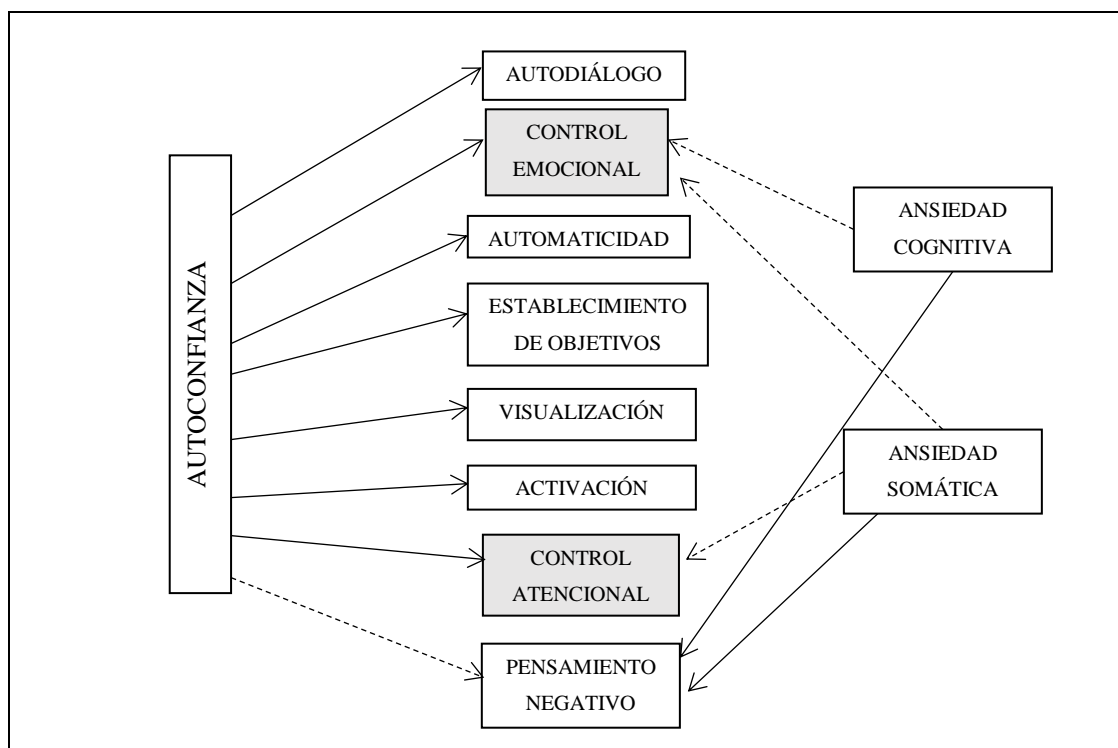


Figura 11. Representación gráfica de las relaciones entre las habilidades psicológicas con la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y autoconfianza.

En este patrón destaca la conexión que se establece entre los niveles de ansiedad y las habilidades psicológicas que se presentan como fortalezas para esta muestra de árbitros. Así, tanto la ansiedad cognitiva como la somática se relacionan de forma negativa con el Control emocional y positiva con la habilidad de pensamiento negativo, lo cual indica que a medida que los pensamientos intrusivos y los pensamientos de fracaso aumentan, menor será la capacidad de estos deportistas para controlarlos y centrarse en el partido. Esta situación les lleva a que se centren cada vez más en los síntomas somáticos provocados por el estrés generado (preocupación, palpitaciones, sudoración...). En esta línea, Samuel (2015) llegó a resultados similares, destacando la importancia del estado mental del árbitro a la hora de tomar decisiones para afrontar las posibles dificultades del partido de manera óptima.

A mayores, la ansiedad somática también se relaciona de forma negativa con el control atencional, lo que lleva a que, esos deportistas que se caracterizan con niveles altos en este tipo de ansiedad, tengan problema a la hora de realizar las operaciones de reorientación del foco atencional y desplazarlo desde su percepción de los síntomas corporales (foco interno) hacia la situación de juego (foco externo).

Finalmente, la autoconfianza y las habilidades psicológicas que caracterizan a los árbitros que participaron en este estudio, se relacionan en dirección opuesta a como lo hacían la ansiedad cognitiva y somática. Los árbitros con una mayor autoconfianza poseen unas habilidades psicológicas más fuertes (excepto en relajación y pensamiento negativo). Estos resultados estarían en la misma línea que los informados por Morin (1999) y Tuero et al. (2002), para quienes es fundamental que el árbitro tenga confianza en sí mismo de forma que sea capaz de mantener el orden y resolver las disputas durante la competición. El hecho de que estén seguros de sí mismos, les lleva a un mayor control de las distintas habilidades psicológicas necesarias para abordar un partido, al mismo tiempo que les permite disminuir la cantidad de pensamientos negativos presentes en su mente y se perciban como teniendo un control adecuado de la situación. A resultados similares llegaron también Buceta et al., (1999), para quienes una de las principales características que debe tener un buen árbitro es la capacidad para evitar el debilitamiento de su autoconfianza tras cometer un error.

En definitiva, los resultados encontrados proporcionan la evidencia necesaria que nos permite comprobar las hipótesis que se habían planteado: existe una relación entre las habilidades psicológicas y la ansiedad y la autoconfianza y ocurren ligeras variaciones en los perfiles y niveles de ansiedad en función de las variables consideradas.

Limitaciones del estudio

A pesar del cuidado que se ha tenido en la realización de este proyecto empírico, es necesario indicar una serie de limitaciones que pueden afectar a los resultados obtenidos:

- El tamaño de la muestra no es muy grande ($n=49$), por lo que las conclusiones que se puedan derivar de los resultados obtenidos se deben tomar con mucha cautela. Estudios futuros deberían considerar la necesidad de ampliar el tamaño de la muestra.
- Esta investigación tiene un carácter exploratorio por lo que no es posible realizar generalizaciones fiables.
- Debido a la dificultad de acceso a este tipo de deportistas, no ha sido posible obtener en la muestra participantes de categorías superiores, lo cual no nos permite conocer con mayor profundidad el perfil general de los árbitros pertenecientes a esa disciplina.
- A pesar de haber encontrado alguna pequeña diferencia entre sexos, se decidió no profundizar en ella al no tener muestras equilibradas. Consideramos que sería necesario incluir en investigaciones futuras muestras representativas de mujeres que se dediquen a labores arbitrales, de forma que se puedan explorar la existencia o no de perfiles diferenciales entre sexos.
- Por escasez de recursos (sobre todo temporales) se prescindió de la evaluación de la toma de decisiones, habilidad muy destacable en este colectivo y que hubiera sido interesante explorar, entre otras razones por ser una de las labores más importantes de la práctica arbitral. En investigaciones futuras deberían considerar incluir en el estudio la introducción de la evaluación de este proceso.
- A pesar de emplear un instrumento para la evaluación de las habilidades psicológicas bastante amplio, es importante destacar que hay muchas más habilidades que no se han explorado. Por ello, sería conveniente ampliar el abanico de características psicológicas a investigar, de forma que el perfil que se establezca pueda ser más ajustado.
- Las variables que se han registrado se midieron a través de autoinformes, por lo que es necesario tener en cuenta que sus respuestas pueden verse afectadas por la situación concreta en la que estaban cuando los cubrieron.

- Las investigaciones en las que se ha basado este estudio han estado relacionadas casi exclusivamente con el deporte del fútbol, por lo que es muy probable que los resultados obtenidos no sean extrapolables a otras modalidades deportivas.
- Para concluir, es imprescindible destacar que al ser un diseño expostfacto, de ninguna manera sería posible establecer relaciones causales entre los distintos constructos estudiados a lo largo de la investigación.

5. Conclusiones

Atendiendo a todo lo argumentado anteriormente, podemos afirmar que los árbitros de fútbol que han participado en este estudio se caracterizan por poseer un perfil psicológico fuerte en comparación al característico de deportistas de diferentes disciplinas. Asimismo, poseen niveles de ansiedad medios y una autoconfianza muy elevada, lo cual, como hemos comprobado, concuerda con sus características psicológicas. Por otra parte, la optimización de este perfil y el mejor control de la ansiedad se encontrarían en aquellos árbitros que han tenido un éxito deportivo más alto, llegando a officiar en la liga nacional, que tienen una experiencia deportiva entre los 5 y los 10 años y que dedican entre 2 y 4 horas semanales a su preparación física.

Como ya se recalcó, a pesar de que los propios árbitro sepan la importancia de tener unas buenas habilidades psicológicas a la hora de enfrentarse a un partido, existe una tendencia a pensar que estas habilidades son innatas, que forman parte de la personalidad de cada uno, que no se pueden adquirir, motivo por el cual, durante las sesiones de formación no se le brinda mucho tiempo al aprendizaje y entrenamiento de dichas habilidades, asignando mayor importancia a esos aspectos más técnicos y tácticos del deporte en cuestión. En esta línea, estamos de acuerdo con Guillén, Jiménez y Pérez (2001) en la necesidad de entender el tratamiento de las habilidades psicológicas como una parte fundamental del entrenamiento de estos profesionales.

Para concluir y a modo de reflexión, destacar que la realización de este pequeño estudio ha puesto de manifiesto la escasa investigación realizada sobre este colectivo a pesar

de ser el centro de las miradas y críticas, tanto de la comunidad deportiva como de la sociedad en general, dedicándose poco esfuerzo al estudio de sus necesidades o al de su potencial. Considero fundamental la necesidad de abrir un foco de investigación dirigido hacia esta disciplina, ya que los resultados que se obtengan serán verdaderamente valiosos, sobre todo para las escuelas de árbitros españolas y quizás en un futuro no muy lejano, se pueda conseguir lo mismo que países como Inglaterra o Alemania ya han conseguido: incluir el entrenamiento psicológico como parte de la formación que se ofrece en las escuelas de arbitraje.

Parafraseando a Garcés de los Fayos y Vives (2003): los árbitros son los protagonistas del deporte que más necesitarían de un asesoramiento psicológico y, sin embargo, son los menos atendidos. En el futuro es necesario cambiar el enfoque formativo que están recibiendo los árbitros del fútbol español.

Referencias bibliográficas

- Andrade, E. M., Río, G. L. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155. [Recuperado de: <http://bit.ly/2WJO8bT>]
- Benitez, M. A., Caracuel, J. C. y Morilla, M. (1997). Estudio descriptivo sobre aspectos psicológicos implicados en la tarea arbitral. *Actas del VI Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Cádiz.
- Boyko, R., Boyko, A. y Boyko, M. (2007). Referee bias contributes to home advantage in English Premiership Football. *Journal of Sport Sciences*, 25(11), 1185-1194. [Recuperado de: <http://bit.ly/2KQ3PXw>]
- Brandão, R., Serpa, S., Krebs, R., Araújo, D. y Machado, A. A. (2011). El significado del arbitrar: percepción de jueces de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 275-286. [Recuperado de: <http://bit.ly/2Wzctfo>]
- Buceta, J. M., del Pino, C., Gimeno, F., García-Aranda, J. M. y Ruíz, J. A. (1999). Necesidades psicológicas de los árbitros de fútbol de alta competición. En J.A. Ruíz (Coord.). *Árbitro de fútbol: arbitraje y juicio deportivo*. Madrid: Dykinson. [Recuperado de: <http://bit.ly/2KkPLpz>]

- Calle, J. y Pinelo, D. B. (2017). Aptitudes diferenciales y factores de personalidad en árbitros de fútbol de la ciudad de La Paz. *Revista de Investigación Psicológica*, 18, 59-74. [Recuperado de: <http://bit.ly/31quCQ2>]
- Cox, R. H., Martens, M. P. y Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533. [Recuperado de: <http://bit.ly/2MAzRJE>]
- Cruz, J. (Ed.). (1997). *Psicología del deporte*. Síntesis: Madrid.
- Dorsch, K. D. y Paskevich, D. M. (2007). Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 585-593. [Recuperado de <http://bit.ly/31v8PXN>]
- Dosil, J. (2003). La función educativa del árbitro y juez deportivo. En F. Guillén (Dir.) *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 133-160). Barcelona: INDE.
- Folkesson, P., Nyberg, C., Archer, T. y Norlander, T. (2002). Soccer referees' experience of threat and aggression: Effects of age, experience, and life orientation on outcome of coping strategy. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 28(4), 317-327. doi: 10.1002/ab.90028. [Recuperado de: <http://bit.ly/2WrzKzT>]
- Frick, B. (2012). Career duration in professional football: The case of German soccer referees. *The Oxford handbook of sports economics: The economics of sports*, 1. Oxford Handbooks Online.
- Garcés de los Fayos, E. J. y Vives, L. (2003). Formación en árbitros y jueces deportivos: mejora de las competencias y habilidades psicológicas del árbitro. En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 161-186). Barcelona: Inde.
- Goldsmith, P. A. y Williams, J. M. (1992). Perceived stressors for football and volleyball officials from three rating levels. *Journal of Sport Behavior*, 15(2), 106.
- González, A. M. (1999). Magnitud y fuentes de estrés en árbitros de baloncesto y voleibol de élite. *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Áreas de Investigación y Aplicación*, 52-59.

- González-Oya, J. L. y Dosil, J. (2004). Características psicológicas de los árbitros de fútbol de la Comunidad Autónoma Gallega. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1), 53-66 [Recuperado de: <http://bit.ly/2KeOaSj>]
- González-Oya, J. y Díaz, J. D. (2007). *La Psicología del árbitro de fútbol*. A Coruña: Toxosoutos.
- Guillén, F. y Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2, 25. [Recuperado de: <http://bit.ly/2XLgqiE>]
- Krustrup, P., Helsen, W., Randers, M. B., Christensen, J. F., MacDonald, C., Rebelo, A. N. y Bangsbo, J. (2009). Activity profile and physical demands of football referees and assistant referees in international games. *Journal of Sport Sciences*, 27(11), 1167-1176.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Marrero, G. y Gutiérrez, C. (2002). Las motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de Psicología Del Deporte*, 11, 69–82. [Recuperado de: <http://bit.ly/2XyHSA0>]
- Morin, N. (1999). La autoeficacia en el arbitraje de Baloncesto. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 4, 17. [Recuperado de: <http://bit.ly/2KYaA9Q>]
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falcó F. y López M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 311-325. [Recuperado de: <http://bit.ly/2XAg26l>]
- Samuel, R. D. (2015). A psychological preparation framework for elite soccer referees: A practitioner's perspective. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(3), 170-187. [Recuperado de: <http://bit.ly/2F44QI5>]
- Soriano, G., Ramís, Y., Torregrosa, M. y Cruz, J. (2017). Apoyo contra el estrés: ¿cómo podemos ayudar a los árbitros? *Kronos*, 16(1), 1-10. [Recuperado de: <http://bit.ly/2EZpyZx>]
- Spielberger, C. D. (1972). *Needed Research on Stress and Anxiety. A Special Report of the USOE-Sponsored Grant Study: Critical Appraisal of Research in the Personality-*

- Emotions-Motivation Domain*. IBR Report No. 72-10. [Recuperado de: <http://bit.ly/2N50uXF>]
- Tenenbaum, G., Yuval, R., Elbaz, G., Bar-Eli, M. y Weinberg, R. (1993). The relationship between cognitive characteristics and decision making. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 18(1), 48-62. [Recuperado de: <http://bit.ly/2R50k0C>]
- Thomas, P. R., Murphy, S. M. y Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697-711. [Recuperado de: <http://bit.ly/2KGCuHu>]
- Tomé-Lourido, D., Arce, C. y Ponte, D. (2018). Adaptation of the Test of Performance Strategies Competition Subscale to Spanish. *Psicothema*, 30, 123-129. [<http://bit.ly/2XCTv8N>]
- Tomé-Lourido, D., Ponte, D. y Arce, C. (2019). The influence of competitive state anxiety on attention control in athletes. *Journal of Sport Psychology*, 28 (2).
- Tuero, C., Tabernero, B., Marquez, S. y Guillen, F. (2002). Análisis de los factores que influyen en la práctica del arbitraje (Analysis of the factors affecting the practice of refereeing). *Revista Scape*, 1(1), 7-16. [Recuperado de: <http://bit.ly/2KYm39x>]
- Webb, T., Dicks, M., Thelwell, R., Van Der Kamp, J. y Rix-Lievre, G. (2019). An analysis of soccer referee experiences in France and the Netherlands: Abuse, conflict, and level of support. *Sport Management Review (en prensa)*. [Recuperado de: <http://bit.ly/2ZzaeL6>].
- Weinberg, R. S. y Richardson, P. A. (1990). *Psychology of Officiating*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7E. Human Kinetics.

Índice de figuras

Figura 1. Nivel de estudios de la muestra.....	18
Figura 2. Máxima categoría en la que arbitran.....	19
Figura 3. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra de árbitros y una muestra de deportistas españoles de diferentes disciplinas (Tomé-Lourido et al., 2018).....	21
Figura 4. Puntuaciones medias obtenidas en el cuestionario CSAI-2R por la muestra de árbitros y por otras muestras de deportistas.....	23
Figura 5. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra de árbitros clasificados según su experiencia deportiva.....	25
Figura 6. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del CSAI-2R en función de la experiencia.....	25
Figura 7. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra dividida en dos grupos en función de su categoría deportiva.....	27
Figura 8. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del CSAI-2R con relación a la categoría profesional.....	27

Figura 9. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del TOPS-3 para la muestra dividida en tres grupos en función de la cantidad de entrenamiento.....	29
Figura 10. Puntuación media obtenida para cada una de las subescalas del CSAI-2R con relación a la cantidad de entrenamiento.....	30
Figura 11. Representación gráfica de las relaciones entre las habilidades psicológicas con la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y autoconfianza.....	34

Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos para las variables Edad, Horas semanales de entrenamiento, años de práctica deportiva, subescalas del CSAI-2R y subescalas del TOPS-3 para la muestra de árbitros de fútbol (N=49).....	17
Tabla 2. Valores de consistencia interna obtenidos para las subescalas del cuestionario TOPS-3 en nuestra muestra (N=49) y los valores de consistencia obtenidos en la adaptación de la escala realizada por Tome <i>et al</i> (2018).....	20
Tabla 3. Comparación de las puntuaciones medias (PM) obtenidas por nuestro grupo de deportistas y las obtenidas por Tome <i>et al.</i> (2018) y puntuaciones Totales y puntuaciones T correspondientes.....	21
Tabla 4. Valores de consistencia interna obtenidos en el CSAI-2R para la muestra de nuestro estudio (N=49) y los obtenidos en el trabajo de adaptación de Andrade <i>et al.</i> (2007) y en el de Tomé-Lourido <i>et al.</i> (2019).....	22
Tabla 5. Estadísticos descriptivos del grupo de árbitros de fútbol en función de su experiencia deportiva para cada una de las subescalas del CSAI-2R y del TOPS-3.....	24
Tabla 6. Estadísticos descriptivos del grupo de árbitros de fútbol en función de su categoría profesional para cada una de las subescalas del CSAI-2R y del TOPS-3.....	26
Tabla 7. Estadísticos descriptivos del grupo de árbitros de fútbol en función de su cantidad de entrenamiento para cada una de las subescalas del CSAI-2R y del TOPS-3 (el entrenamiento se midió en minutos a la semana).....	28
Tabla 8. Coeficientes de correlación de Pearson entre las subescalas de los cuestionarios CSAI-2R y TOPS-3.....	30

Anexos

Anexo 1: Cuestionario sociodemográfico.



UNIDAD DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA
Y APOYO A LA INVESTIGACIÓN

Unidad de Psicología del Deporte
Facultad de Psicología.
Campus Sur s/n 15782 Santiago de Compostela
881-813783 / 881-813795
up.deportiva@usc.es

Gracias por participar en esta investigación.

Estamos realizando un estudio sobre árbitros en fútbol, y queremos contar con tu participación. Para ello queremos pedirte que respondas a las preguntas que se te plantean a continuación sobre distintos temas, no existen respuestas buenas ni malas. Es importante para el estudio que contestes con la máxima sinceridad y por eso tus respuestas serán totalmente ANÓNIMAS, y nadie más que los investigadores tendrán acceso a ellas.

DATOS GENERALES

Sexo: 1. Hombre ☐ 2. Mujer ☐

Edad: _____ años

Nivel de estudios: 1. Educación Secundaria ☐ 2. Bachillerato ☐
3. Universitarios ☐ 4. Formación profesional ☐

¿Cuál es la categoría más alta en la que arbitras ahora mismo como **árbitro principal**?:

¿Cuál es la categoría más alta en la que arbitras ahora mismo como **árbitro linier**?:

¿Cuántos años llevas arbitrando como **árbitro principal**?: _____

¿Cuántos años llevas arbitrando como **árbitro linier**?: _____